



Fjölbrautarskóli Suðurlands

Haustönn 2017

ÍPRÓ2BA02

Badminton

---

**Kennarar:** Sverrir G Ingibjartsson (SGI) og Magnús Tryggvason (MT)

---

### Áfangalýsing:

Þessi áfangi er verklegur ípróttáfangi með badmintonþema. Nemendur taka þátt í verklegum æfingum og spili auk þess sem lögð verður áhersla á styrktar- og liðleikþjálfun.

---

**Undanfari:** ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

---

### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu badmintonreglum
- Algengum aðferðum við upphitun fyrir badminton
- Fjölbreyttum aðferðum til að þjálfra þrekþætti í badmintoni

### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Grunnætni og leikfræði í badmintoni.
- Skipuleggja upphitun og æfingatíma í badmintoni
- Nýta sér badminton til líkamsræktar

### Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að viðhalda og bæta líkamlega heilsu með badmintoniðkun.

---

### Námsefni

1. Þjálfun - Heilsa - Vellíðan.
  2. Efni frá kennara
  3. badminton.is
- 

### Verkefnaskil

- 1. Verkefni 10%** A. Útskýrðu tvær aðferðir við að gefa upp (t.d. forhandaruppgjöf og bakhandaruppgjöf).  
B. Teiknaður upp völl með öllum línnum og málum. Útskýrðu tilgang línanna.

- 2. Stutt krossapróf. 10%** Tekið í síðasta kennslutíma

Próf úr helstu reglum leiksins, s.s.um völlinn, stigatalningu, einliða- og tvíliðaleik, tegund högga, leikskipulag, siði o.fl.

## Námsmat

1. Mæting	40%.
2. Virkni og geta og framfarir	40%.
3. Verkefni	20%.

---

## ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

Fyrsti tími er bóklegur í stofu en eftir það verða allir tímar verklegir.

33/34. vika.	B. Kynning á kennsluáætlun, verkefni og badmintoni	
35. vika.	V. Siðir og reglur - Grip	
36. vika.	V. Uppgjafir – Háhögg	
37. vika.	V. Háhögg – smass – laumur	<b>Skila verkefni 1. Uppgjafir og völlurinn</b>
38. vika.	V. Einliðaleikir	
39. vika.	V. Tvíliða- og tvenndarleikir	
40. vika.	V. Upphitun og spil	
41. vika.	V. Upphitun og spil	
42. vika.	V. Upphitun og spil	
43. vika.	V. Upphitun og spil	
44. vika.	V. Upphitun og spil	
45. vika.	V. Einliðaleiksmót	
46. vika.	V. Einliðaleiksmót	
47. vika.	V. Tvíliðaleiksmót	
48. vika.	V Tvíliðaleiksmót	
49. vika.	V <b>Krossapróf</b> og frjáls tími	

---